

Parcours Santé

Pour un travail de groupe

24 exos sur 4 ateliers :

- ✓ Haut du corps
- ✓ Bas du corps
- ✓ Centre du corps
- ✓ Cardio

0/5



PARCOURS SANTÉ

Ce genre de circuits avec groupes d'ateliers est particulièrement intéressant lorsqu'on est plusieurs pratiquants à vouloir travailler ensemble.

1^{er} Groupe
de 6 exos
Haut du corps



2^{ème} Groupe
de 6 exos
Bas du corps

Fonctionnement de ce circuit particulier :

1. Il s'agit d'abord de faire un bon échauffement de l'ensemble du corps.
2. On commence par le 1^{er} groupe = Travail du Haut du corps. Chacune des personnes choisie un des 6 exos proposés. Le chrono est lancé.
3. Pendant un temps imparti (30 secondes ou 45 secondes ou 1 minute, etc...), l'exercice est effectué.
4. A la fin du chrono, il sera temps de se rendre devant le prochain groupe (le Bas du corps) en petite foulée (récupération active).
5. Etc... Et après la fin du 4^{ème} groupe, on peut se donner 1 minute de récupération passive avant l'entame du 2^{ème} tour.

Matériel nécessaire mais pas indispensable :

- ✓ Un tapis d'abdo.
- ✓ Une sangle TRX.
- ✓ Un Step.
- ✓ Un Medecine-Ball.
- ✓ Des marches d'escalier.

4^{ème} Groupe
de 6 exos
Cardio



3^{ème} Groupe
de 6 exos
Centre du corps

Ces 4 groupes d'ateliers sont détaillés dans les pages suivantes...

1^{er} groupe de travail :

<h2>1 Le DOS</h2> <p>Pieds décalés</p> <p>Pieds joints</p> <p>Avec un bras Pieds décalés</p> <p>Avec un bras Pieds joints</p>	<h2>2 Les TRICEPS</h2>	
<h2>6 Les BICEPS</h2>	<h3>Parcours de Santé</h3> <p>Matériel nécessaire : * 4 medecines-ball. * 2 chaises.</p> <h2>LE HAUT DU CORPS</h2> <p>Par niveaux 1 2 3 de difficulté : 4 5</p>	<h2>3 Les ÉPAULES</h2>
<h2>5 Les PECTORAUX</h2> <p>A</p> <p>B</p> <p>Gardez les fesses surélevées, ne creusez pas le dos !</p>	<h2>4 Les ÉPAULES + Gainage</h2> <p>Gardez bien les fesses surélevées lors de la planche !</p>	

2^{ème} groupe de travail :

1 La CHAISE - Quadriceps



Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps.

Difficulté supplémentaire : une jambe tendue après l'autre.

Pieds légèrement écartés, les cuisses parallèles au sol et les jambes forment un angle droit.

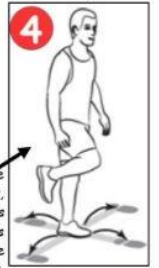
2 Les MOLLETS



Ne jamais poser les talons au sol mais l'effleurer...



Montée sur STEP en finissant extension pointe de pied (changer de jambe à chaque fois).



Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). A faire sur une ou deux jambes.

6 BURPEES sans pompe



- Dos droit - Retombée sur les pointes de pied Position de squat au sol

Le dos le plus droit possible. Tous les squats doivent être réalisés ainsi...

Le haut des cuisses bien parallèle au sol. Les genoux ne dépassent pas les pointes de pieds (risques de traumatiser les genoux).

OU Squat-Jump si vous avez des problèmes pour effectuer un gainage.

Parcours de Santé



Matériel nécessaire : * 4 Steps.

LE BAS DU CORPS

Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5

3 SQUAT Quadriceps ou Fessiers

Pour travailler davantage les fessiers



Squat sauté écarté : Saut pieds joints à réception écartée.

Le dos le plus droit possible. Tous les squats doivent être réalisés ainsi... Le haut des cuisses bien parallèle au sol. Les genoux ne dépassent pas les pointes de pieds (risques de traumatiser les genoux).

5 Les FESSIERS 4 FENTES & inversées



Si vous avez des problèmes De Genoux : Fentes Arrières



Attention : Le genou ne doit pas dépasser la pointe du pied. Dans l'idéal, la cuisse parallèle au sol et la jambe doit former un angle droit.

3^{ème} groupe de travail :

CLIMBERS - Lombaires/cardio

1 Essayez de toucher le coude avec le genou !

Gardez les fesses surélevées, ne creusez pas le dos !

3, 5

3

4

2 Les Abdos - Ciseaux

Placez ses mains sous les fesses pour éviter de creuser les lombaires.

3

A

3

B

3

Les abdos obliques

6 **3** ABDOMINAUX coude-genou croisés à gauche et à droite

3

Placez ses mains sous les fesses pour éviter de creuser les lombaires

3

Parcours de Santé



LE CENTRE DU CORPS

Par niveaux **1** **2** **3**
de difficulté : **4** **5**

Gainage sur TRX

3 Gardez les fesses surélevées, ne creusez pas le dos !

3

3

Les Lombaires & obliques

5

3

Gardez les fesses surélevées, ne creusez pas le dos !

4

4 PONT - lombaires

Redescendez le bassin sans toucher le sol.

4

Pont en levant alternativement une jambe

3

4^{ème} groupe de travail :

1 Genou-poitrine OU Talon-fesses



OU



2 COURIR en marche arrière



Aller = Courir en arrière jusqu'à la porte.

Retour = Sprint jusqu'aux escaliers.

6 Boxing-Stepping

Synchronisez les mouvements de jambes avec les bras, façon STEP...

3



Parcours de Santé



Matériel nécessaire :
* 4 Steps.

CARDIO

Par niveaux **1 2 3**
de difficulté : **4 5**

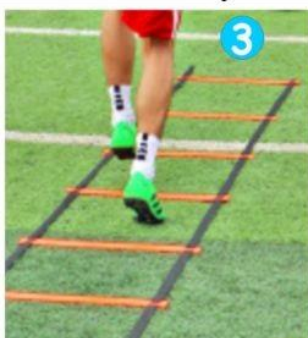
3 Pointes de pieds sur STEP

Enchaînements très rapides !

2



5 Doubles appuis échelle de rythme



4 COURSES ESCALIERS



La descente proche de la rampe d'escaliers pour éviter la chute